



Ricetta

Broccoli arrosto con silken tofu

Tutto in un'unica teglia: poco sforzo e tanto gusto

30 min

Tempo di preparazione



50 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

QUANTITÀ

- 4 C **olio di colza**
- 2 **spicchi d'aglio tritati sottili**
- 2 c **sale**
- 4 c **miele**
- 6 C **sesamo**
- 1 **peperoncino privato dei semi e tagliato sottile**
- 800 g **broccoli in rosette**
- 200 g **silken tofu a dadini**

Ecco come si prepara

1 di 3

PREPARAZIONE Mescolare tutti gli ingredienti dall'olio ai peperoncini. Mischiare la metà del composto con le rosette di broccoli e il tofu e disporre sulla teglia.

2 di 3

COTTURA IN FORNO Cuocere sul ripiano intermedio del forno preriscaldato a 180 °C per 20–25 minuti.

3 di 3

PRESENTAZIONE Sistemare broccoli e tofu nei piatti e condire con la salsa restante.